

Как воспитать оптимиста?

Психологический очерк о психологии оптимизма и пессимизма

Евгений Пятаков

Бедность — состояние ума...
(Одна из героинь сериала
«Отчаянные домохозяйки»)

О том, что проблема депрессии в последнее время приобретает мировые масштабы, известно многим. Поэтому вполне логично предположить, что и проблема пессимизма, как особой формы мировоззрения и мировосприятия, не является второстепенной. Хотя бы потому, что для многих людей именно пессимизм становится претечей депрессии, а лечение депрессии оказывается невозможным без изменения пессимистического мировоззрения.

На помощь в решении этой проблемы и направлена статья, которую мы вам предлагаем. Её теоретическая цель — помочь понять читателю особую логику мышления оптимиста и пессимиста, а также их типичные базовые убеждения, на которых они строят свою жизненную философию.

Не только врачам и психотерапевтам, но и педагогам, школьным психологам, родителям, социальным работникам проблема пессимизма известна не понаслышке, особенно, когда речь заходит об отношениях с воспитанниками подросткового и юношеского возраста (а иногда и их родителями).

Любой из этих специалистов сможет подтвердить, что нередко иной подросток умудряется так «железно-логично» доказать свою правоту (например, что жизнь — полный «отстой», и дальнейшее нахождение на этой Земле бессмысленно), что даже у большинства взрослых не находится сразу слов, чтобы достойно ответить. Ничего удивительного. Иногда даже очень богатый жизненный опыт — недостаточное подспорье. Требуются навыки ведения дискуссии (и не всегда честной). А их-то часто не хватает.

И хорошо, если такой подросток благополучно «переболевал» пессимизмом и не успевает «заразить» им своих сверстников. На практике же дела обстоят гораздо хуже.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Результат — тысячи подростков, которые сперва обманули сами себя пессимистическими доводами (или были успешно обмануты умелыми манипуляторами), а затем «сели на иглу», ушли в секту или экстремистскую группировку, спились, просто «скатились» в безнадежную депрессию, а вышли из неё через всем известные «нематериальные двери». А всё потому, что когда-то, в самом начале гибельного пути, не нашлось кого-то, кто сумел бы грамотно «вправить им мозги» — не побоимся этого «негуманного», но предельно правдивого выражения. (Слово «вправить» здесь ключевое, так как процедура эта бывает жёсткой, болезненной, а иногда и насильственной — подобно вправлению вывихнутых костей. Но так же, как вправление костей — жизненно необходимой.)

Начнём с базовых определений оптимизма и пессимизма:

Словарь Даля:

Пессимист — человек, у коего всё на свете идёт к худшему, видящий во всём одно только зло, глядящий на всё мрачно; худодум.

Оптимист — кто держится оптимизма, убежденья, что всё на свете идёт к лучшему.

Философский словарь:

Пессимизм (от лат. *pessimum* наихудший, самое плохое) — в обычном словоупотреблении мироощущение, проникнутое унынием, безнадежностью, неверием в лучшее будущее; изображение всего в мрачном свете. Такое личное убеждение или философское направление, которое, в противоположность оптимизму, рассматривает в мире прежде всего его отрицательные стороны, считает мир безнадежно плохим, а человеческое существование — до конца бессмысленным. Религиозное выражение пессимизм находит, в частности, в буддизме, Ветхом Завете и христианстве. Меланхолия — патологическая форма пессимизма.

Оптимизм (от лат. *optimus* — наилучший) — в отличие от пессимизма такое восприятие жизни или настроение, которое отмечает в вещах и явлениях их лучшие стороны и вообще надеется на благоприятный исход, веря в непрерывный прогресс. Оптимизм религиозно-метафизического порядка — это убеждение в том, что наш мир таков, каков он есть при существующих обстоятельствах, что он является лучшим из всех возможных миров, что при этом всё действительное разумно, подчинено разуму.

Присоединяясь к данным определениям, отмечу, что и оптимизм, и пессимизм есть особый способ восприятия мира и его оценки, а также особый стиль мышления, включающий в себя анализ, оценку и прогнозирование событий жизни — как личной, так и социальной. И оптимизм, и пессимизм имеют свою достаточно конкретную внутреннюю структуру, логику, базовые установки, т.е. своеобразный «скелет», на котором они держатся.

Е. Пятаков. Как воспитать оптимиста?

Основа этого «скелета», его «кости» — базовые мировоззренческие идеи (о смысле жизни и бытия, о законах общества и т. д.). Некоторые закладываются в детстве, некоторые — позже. Особенно важен в этом отношении подростковый возраст, во время которого человек нередко устраивает сам себе настоящую «ломку и перестройку» мировоззрения — ищет новые идеи, отбрасывает старые (просто из-за навязчивого желания что-то делать и менять). Среди этих идей можно найти и нейтральные, и явно оптимистические, и пессимистические. И оптимистические, и пессимистические идеи отличаются тем, что следование им достаточно быстро и с высокой вероятностью приводит ко вполне ощутимому результату — положительному или отрицательному.

Пример. Пессимистическая идея: все люди сволочи. Действие: настороженное, изначально агрессивное отношение ко всем окружающим людям, ожидание и предвосхищение с их стороны «сволочных» поступков. Результат (чаще всего): настороженное и агрессивное поведение окружающих людей в отношении данного человека (и только его) как ответная реакция. Он же такой ответ воспринимает как доказательство своей правоты о всеобщем людском «сволочизме».

Оптимистическая идея: если чего-то хочешь получить, надо этого добиваться, предпринимать конкретные действия, и тогда что-то хорошее получится — пускай и с десятой попытки. Действие: активные попытки получить желаемое. Результат (чаще всего): получение желаемого (по закону вероятности) и/или получение других положительных «бонусов», не запланированных ранее (тот же новый опыт, знакомства, идеи, материальные приобретения).

При этом сразу отметим, что чаще всего (и нередко очень эффективно) пессимистические идеи внушают «внешние агитаторы», действующие как сознательно, так и бессознательно. Сюда входят и обычные «махровые пессимисты», искренне верящие в свою упадническую философию и честно «несущие её в мир» — без преследования конкретных целей, и агенты от наркомафии (предлагающие «попробовать разок для интереса»), сект (приглашающих «побольше узнать о Боге»), противоправных общественно-политических объединений и деструктивных субкультур. Последние действуют вполне сознательно, зачастую отлично осознают гибельность данных идей, лично в них не верят и следуют им только внешне, для виду. Приведу простейший пример их тактики. *Первый этап: целенаправленное внушение, что существующий мир безнадежен и плох, что перспектив улучшения, на самом-то деле, никаких, и что дальше — только холод, тьма и «медный таз, который всё накроет». Второй этап: убеждение, что путь к «светлому будущему» всё-таки есть, и он лишь один — следовать за агитаторами.*

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Впрочем, есть и другой «активный агент» пессимизма — собственные пессимистические мысли, которые некоторые люди не умеют или не хотят контролировать, считают истиной высшей инстанции, позволяют им течь свободно в любом направлении, разливаясь «затапливая» весь мозг. А дальше — *добро пожаловать, депрессия*. Впрочем, многие пессимисты и «предпессимисты» даже не подозревают, что собственные мысли можно и нужно контролировать — в отличие от подлинных оптимистов. Но об этом позже.

Пример мышления оптимиста (способного следить за своими мыслями). *Ой, как же меня замучил мой начальник, к каждой ерунде цепляется. А дети... Колька опять «пару» принёс, а Ленка снова истерику закатила — новый плеер ей подгавай... Как все надоели, бросить бы всё, к черту и... так, стоп, чего это я тут сопли развел? ...ну устал за неделю, бывает... выходные впереди... отдохну — и всё нормально будет. Силы появятся, и все дела решу.*

К сожалению, в отличие от пессимистических, оптимистические убеждения нельзя просто внушить, а затем ждать, что это само по себе начнёт приносить ожидаемые плоды (например, граждане США с их идеей вечного настроения только на «позитив» и автоматического «отметания негатива» уже здорово на этом «прогорели» и даже начинают это осознавать). Правильность оптимистических убеждений почти никогда не подтверждается, если сидеть сложа руки и ничего не делать (в отличие от пессимистических — и в этом суть пессимистической ловушки).

Кому же может помочь эта статья в контексте практической психологии и педагогики? В первую очередь — подросткам, юношам и работающим с ним педагогам. Если конкретнее, то молодым людям, чтобы сознательно и спокойно (а не «на удачу, как повезёт») пройти все «подводные камни», свойственные юности (соблазны, попытки втянуть их в «сомнительные дела» или наоборот — убедить в «бесмысленности всего сущего»). Педагогам — чтобы успешнее влиять на своих подопечных, иметь среди них заслуженную репутацию глубоких и понимающих людей (а не старых зануд-моралистов, ничего не понимающих в современной жизни).

Чего не стоит ждать от этой статьи? Во-первых, исчерпывающего ответа на все вопросы. Во-вторых, что с её помощью можно будет легко и быстро «излечить» от пессимизма некоторые категории людей. Например, «махровых пессимистов», которые обладают харизмой, великолепными навыками убеждения, обмана и самообмана (их лучше просто сторониться), а также похожих на пессимистов людей, которые таковыми, на самом деле, не являются. К этой категории мы относим тех, кто страдает депрессией (это клиенты врача и психотерапевта), находится в реально тяжёлой жизненной ситуации, манипуляторов, преследующих какие-то свои цели, и так называемых «энергетических вампиров» (для последних, кстати, про-

Е. Пятаков. Как воспитать оптимиста?

фессором Литваком уже придуман термин «психологический вампир», которым мы и будем пользоваться в дальнейшем).

И прежде, чем перейти к сути вопроса, хочу сразу опровергнуть два типичных возражения против оптимизма.

Возражение первое: народная мудрость гласит, что «пессимист — это хорошо информированный оптимист».

Ответ: это не «народная мудрость», а типичный «народный миф» из той же серии, что и «водка без пива — деньги на ветер» (интересно было бы узнать, сколько людей заплатили жизнью за следование этой «народной мудрости»). А если серьёзно, то налицо подмена понятий. «Оптимиста» из данной поговорки лучше было бы заменить на «инфантила», а это уже совсем иное явление («инфантил» от слова «инфантилизм»). Если говорить упрощённо, то это слово обозначает наивность, детскость, несамостоятельность, стремление смотреть на мир сквозь «розовые очки»). Понятно, что такой человек, столкнувшись с реальным несовершенством мира, испытывает шок, начинает смотреть на все сквозь «чёрные очки» и становится пессимистом. Чтобы стать подлинным оптимистом, ему предстоит многое узнать, понять, научиться видеть и любить мир таким, какой он есть — с достоинствами и недостатками. Проще говоря, ему ещё только предстоит «вырасти» из пессимиста в реалиста (нейтральное состояние), а уже затем — в подлинного оптимиста.

Возражение второе: легко быть оптимистом тому, у кого всё в порядке и жизнь благополучна. Но ведь есть и объективные обстоятельства, которые многим людям не дают быть оптимистами, как бы они ни старались.

Ответ: были и, к сожалению, наверняка есть сейчас такие страшные места, которые можно с чистой совестью назвать «адам на земле». Одно из самых известных сегодня — фашистский концлагерь Освенцим. Выжить в этом лагере заключённому было катастрофически сложно. Всё было направлено на то, чтобы люди умирали — мучительно и неотвратимо, в массовом порядке. Но многие выжили. Среди них был и ныне известный всему миру Виктор Франкл — создатель психотерапевтической школы, так называемой логотерапии (терапии смыслом). Именно в Освенциме — в ситуации жесточайшего столкновения с «внешними обстоятельствами», духовно ломавшими массы людей «как спички» и, что вполне логично, ввергавшими их в глубочайший пессимизм, он осознал и сформулировал базовые идеи своего учения. И благодаря им смог выжить. Суть идеи в том, что если знаешь «зачем?», можно выдержать любое «как?».

На практике это представляло следующий факт: большинство из заключённых, которые выдержали в лагере несколько лет и смог-

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

ли затем вернуться к нормальной человеческой жизни (не «опуститься», не спиться), были не физически сверхвыносливые и не суперволевые индивиды (как можно было бы ожидать). Этим людям можно было бы назвать «неадекватными, ненормальными оптимистами». Вопреки всем убийственным (в прямом смысле) обстоятельствам, абсолютной нелогичности, полной безнадежности своего положения эти люди «вбили себе в голову», что *когда* они выйдут из этого лагеря, займутся тем-то и тем-то (напишут книгу, найдут потерянного в «вихре войны» ребёнка и дадут достойное образование, построят собственный дом и т.д.). Именно эти чёткие цели помогли им выдержать все испытания, не сломаться. Им было ради чего всё претерпеть. (И пусть тем, кто жалуется на свои сравнительно мелкие неурядицы как на глобальные непреодолимые проблемы, будет стыдно.)

Теперь можно перейти к основной части.

Каждому человеку хоть раз в жизни приходилось встречать живое воплощение упомянутого ранее «отпетого» или «махрового» пессимиста. И каждый из таких людей легко назовёт характерные черты такого персонажа.

Например:

- Умение омрачить, обесцветить, очернить любое, даже самое веселое и жизнерадостное настроение окружающих людей.
- Умение навязать, хотя бы на время, свой мрачный взгляд на мир, свою логику мышления и восприятия. т.е. образно говоря, способность сделать психическую «инъекцию» пессимизма, или запустить «психический вирус», способный самостоятельно жить в голове жертвы и «генерировать» мрачные мысли.

На чём же строится такая способность к «заражению»? Из чего вырастает множество хитростей, приёмов, аргументов, которые активно использует «махровый» пессимист? По нашему мнению, на логику, которую он использует для доказательства своей правоты — себе и другим. На первый взгляд, она кажется «убийственной», «железной», «непробиваемой» и неопровержимой. Пессимист оперирует аргументами и утверждениями, которые, опять же, на первый взгляд, кажутся неоспоримыми и однозначно верными. Связи же между ними — очевидными.

Утрированный пример (на пикнике): *«Что? Собрались? Веселитесь? Костёр жжёт, песни поёте, в речке купаетесь? Забыли, что через месяц будет? Зачётный экзамен. Чем время тратить, вы бы лучше за конспекты засели. Не на пляже, а в библиотеке сидели. Не ровён час, и вы вылетите «к чертям». Куда потом денетесь без дипломов?»*

Действительно, мрачный прогноз, с ним трудно спорить, особенно, если не пытаться вырваться за рамки навязанной пессимистом логики.

Е. Пятаков. Как воспитать оптимиста?

Что же это за логика? По-научному, её называют «формальной». Простейший пример такой логики: «А» больше «В», «В» больше «С», значит «А» больше «С». Есть сомнения в правильности? Нет. Именно поэтому формальная логика — великолепный и оправданный инструмент мышления, если это мышление решает задачи из области математики, физики и других точных наук, т.е. там, где факты однозначны и единственно верны, а связи между ними — очевидны.

А в жизни? В жизни она «хромает». Судите сами.

Утрированный пример рассуждения, построенного на чистой формальной логике: *тот, кто делает мне добро (то, что мне приятно), тот мне друг. Кто делает зло (то, что мне не приятно), тот мне враг. До вчерашнего дня Сергей делал мне добро, и был другом, но вчера сделал зло (сказал, что я совершил глупость, то бишь оскорбил, косвенно назвав гураком), и теперь он мне враг. Теперь я буду поступать с ним как с врагом до тех пор, пока он не начнёт снова делать мне добро. Тогда снова станет другом...*

Дикость? С точки зрения здравого житейского опыта — да. Особенно если учесть, что «обиженный» даже не попытался поговорить с бывшим другом и выяснить причины его поступка (возможно, совершенно адекватного). Как результат — потерял его из-за мелкой обиды. Возможно, навсегда.

Причина «хромоты» формальной логики проста: в повседневной реальности крайне мало бесспорных фактов и связей между ними. Жизнь вероятностна, а не «однозначна». В чёткие планы постоянно вмешиваются факторы, «непредсказуемые» с точки зрения формальной логики, но вполне ожидаемые — с точки зрения обычного житейского «здравого смысла». В результате каждое событие может иметь несколько последствий — более или менее вероятных. Поэтому любой разумный человек — не только «махровый оптимист» — учитывает несколько наиболее возможных вариантов и действует соответственно.

Пример. *Отправляясь в поездку в другой город, любой адекватный человек берёт не только основной запас денег, который рассчитывает потратить, но и дополнительный «для подстраховки», на «непредвиденные расходы».*

Впрочем, из сказанного есть исключение, когда пессимистический прогноз строится по всем законам формальной логики и почти стопроцентно сбывается. Это происходит тогда, когда, столкнувшись с проблемой, человек ничего толком не делает, а только философствует о том, что будет с ним дальше вследствие этого ничегонеделания (при этом само ничегонеделание тоже «обосновывается» очень убедительно). Последствия же почти всегда одинаковы, а потому — легко предсказуемы.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Пример. *Абитуриент провалил досрочный вступительный экзамен (просто растерялся и начал заикаться, всё забывать и т. г.). При этом преподаватель повёл себя, на его взгляд, слишком жёстко (сказав, что удивляется, зачем он вообще сюда пришёл, если не может толком ответить ни на один вопрос). Вернувшись домой в угнетённом состоянии, он сразу попытался сесть за конспекты и начать учить всё заново. Естественно, ничего не получилось: в голове ничего не «укладывалось». Решив, что всё безнадежно (и даже не подумав, что надо просто отдохнуть и отвлечься), человек начал рассуждать так: предварительные экзамены я провалил, хоть и готовился. А сейчас готовиться и вовсе не могу. Значит, провалю обще. Раз провалю, значит и в институт не поступлю. Раз не поступлю в институт, значит придётся идти в какое-нибудь ПТУ, вместе с бывшими «двоечниками». Буду учиться тому, что мне не интересно, и работа потом будет не интересная. И жизнь потом вся будет убогая и скучная. И на кой чёрт такая жизнь?*

И попробуйте поспорить с таким рассуждением.

А теперь ненадолго перейдём к тем, кто не ограничивает своё поведение жёсткими рамками формальной логики: реалистам и их высшей форме — разумным оптимистам.

В отличие от пессимистов, они, решая проблему, движутся к успеху несколькими путями сразу (или, двигаясь одним, готовы задействовать и другой). Это суммирует вероятность успеха каждого пути и повышает общую вероятность. Не говоря о том, что позволяет наращивать жизненный опыт, навыки общения и разнообразной деятельности, социальные связи.

Вопрос на засыпку: кто, вероятнее всего, будет выбран от школы в небольшую группу активистов и послан в интересную поездку или на экскурсию? Какой-нибудь любитель «жить не напрягаясь» (правильно отвечающий на уроках на заданные вопросы, но не участвующий в творческой и общественной жизни и презрительно отвергающий все предложения к ней присоединиться) или активный, деятельный ученик — пускай и не отличник, который не ждёт, когда его спросят, стремится что-то сделать для школы, для класса, не пропускает возможности поучаствовать в интересных, но не обязательных «задумках» учителей и учеников? Конечно, указать однозначно на второго нельзя, но, с точки зрения «вероятностной» логики (именно таково её научное название) ответ очевиден.

Из сказанного вытекает несколько закономерных вопросов:

- Почему в реальной жизни формальная логика чаще всего оперирует не позитивными, а негативными утверждениями?

Ответ: потому, что наиболее правдоподобными кажутся нам утверждения негативного характера («все люди — сволочи», «всё

Е. Пятаков. Как воспитать оптимиста?

решают только деньги», «не съешь сам, съедят тебя»). А почему они кажутся правдоподобными? Да потому, что именно они больше всего привлекают внимание и всегда на слуху — это подтвердит любой журналист. Из-за частой повторяемости кажется, будто они происходят регулярно и повсеместно, а потому могут претендовать на «однозначность» — в отличие от фактов положительных явлений (например, добрых поступков). Но особенности человеческого восприятия плюс работа СМИ ставят всё с ног на голову в мозгу многих людей. А поскольку именно негативные явления чаще кажутся неоспоримыми фактами, то именно на них, рано или поздно, начинают опираться люди с упрощённым, формально-логичным складом ума. Те, что ищут во всем «простых, однозначных, раз и навсегда доказавших свою правоту» решений.

● Если формальная логика так не жизненна, почему многие люди её так упорно придерживаются?

Ответ: как уже было сказано, любители формальной логики, рано или поздно, скатываются к оперированию преимущественно негативными утверждениями. Соответственно, строят формально-логичные негативные прогнозы. Но в том-то всё и дело, что именно они сбываются довольно часто. Во-первых, потому, что происходит самопрограммирование человека на плохое. Во-вторых, негативный прогноз часто толкает человека на пассивное поведение при возникновении проблемы (а зачем что-то делать? Всё равно ничего хорошего не выйдет). Варианты же последствий при пассивном поведении весьма малочисленны, а иногда и реально «однозначны». В отличие от ситуаций, когда человек активно работает с проблемой — тут последствия весьма многовариантны.

Впрочем, обретая за счёт формальной логики некоторую силу над людьми (ты с ним не связывайся, а то он тебя «по косточкам разберёт да по полочкам разложит»), пессимист за счёт неё же здорово подрывает жизненные ресурсы. Причём не только своих жертв, но и собственные. Причина — своими рассуждениями, своей тягой везде и во всем находить и опираться на однозначные и неоспоримые причины и следствия (чаще всего, оказывающиеся негативными) пессимист постепенно выстраивает вокруг себя клетку из многочисленных преград — страхов и табу.

Пример. *Когда-то, попросив о помощи и получив грубый отказ, будущий пессимист решил раз и навсегда: «все люди — жадные сволочи, просить их о помощи бесполезно». И с тех пор больше не просил и, соответственно, не получал. Как следствие — меньше общался с людьми и меньше имел от жизни, чем мог. Плюс к этому копил факты, когда другим людям также отказывали в просьбах, а когда выполняли — «не замечал».*

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Теперь о логике оптимиста. Как мы уже говорили, он старается использовать вероятностную логику, которая говорит, что к цели можно идти разными путями. Ни один из них не гарантирует успеха, поэтому нужно быть готовым, что придётся попробовать несколько вариантов, и спокойно относиться к возможным неудачам. Кроме того, любое событие в жизни — лишь одна из «сработавших» вероятностей. Не надо возводить её в ранг вечного закона. В следующий раз при тех же условиях события могут пойти по-другому. И к этому тоже нужно быть готовым.

Сразу оговоримся, что использовать только вероятностную логику неверно — можно легко запутаться в бесконечном просчитывании вариантов, расстроиться, опустить руки и, опять же, впасть в пессимизм. Этим часто страдают типичные «гуманитарии», с трудом отделяющие главное от второстепенного. Особенно, когда решают сложные нравственные проблемы (например, а имеют ли родители право препятствовать подростку курить и пить пиво, не покушаются ли они на самое ценное — его свободу).

Мышление оптимиста — разумное сочетание вероятностной и формальной логики. Первая используется при генерировании идей и подборе вариантов действий, вторая — при отборе наилучших. Плюс, несомненно, Вера. Порой абсолютно нелогичная. Но благодаря ей некоторые люди совершали, казалось бы, невозможное. (Например, из самых низов общества, буквально из бездомных бродяг выбивались в правители государств. Положительный вариант — Авраам Линкольн, отрицательный — Адольф Гитлер. Последнего, правда, я затрудняюсь назвать оптимистом. Скорее, он был одержим манией власти. Но ведь верил же в свою Звезду.)